



Sabine Hurni über...

... Nebenwirkungen von Kalziumpräparaten

Alle Welt weiss, dass Kalzium vor Osteoporose schützt. Bloss: Kalzium verstopft auch die Gefässe – was das Herzinfarkttrisiko erhöht. Fett und Vitamin K2 helfen, die Dinge in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Millionen von Frauen jenseits der Wechseljahre schlucken Kalziumpräparate. Freiwillig oder auf Empfehlung einer Fachperson. Es gibt wohl kaum jemand, der nicht weiss, wie wichtig Kalzium für den Aufbau der Knochen und zum Schutz vor Osteoporose ist. Vor einiger Zeit hat eine Forschergruppe der neuseeländischen University of Auckland festgestellt, dass Kalziumpräparate mit einem Anstieg des Herzinfarkttrisikos um 30 Prozent in Verbindung stehen – und zwar unabhängig von Geschlecht, Alter und der Art des eingenommenen Präparats und auch unabhängig davon, ob zusätzlich Vitamin D geschluckt wird, welches die Aufnahme von Kalzium verbessern soll. Grund dafür ist frei zirkulierendes Kalzium, das nicht dorthin gelangt, wo es hin müsste. Kann der Körper das Kalzium nämlich nicht in die Knochen einbauen, wird ein Teil über die Nieren ausgeschieden. Der Rest jedoch bleibt an den Wänden der fein verästelten Arterien kleben und stört dort die freie Blutzirkulation und die Elastizität der Gefässwände.

Das heisst nun aber nicht, dass Frauen keine Kalziumpräparate mehr einnehmen sollten. Doch sie müssen dafür sorgen, dass das Kalzium optimal aufgenommen wird. Das wäre eigentlich ganz einfach, bestände da nicht die grosse Angst vor fettreichen Lebensmitteln. Diese sind der Schlüssel zu einer guten Kalziumaufnahme. In vielen fettreichen Nahrungsmitteln steckt ein Vitamin, das bisher stiefmütterlich behandelt wurde, weil man schlicht zu wenig darüber wusste: das Vitamin K2. Lange wurde es nur als fettlöslicher Aktivator X bezeichnet, der in Butter und Vollfettkäse aus Milch von mit grünem, schnell wachsendem Gras gefütterten Kühen in besonders hohen Mengen vorkommt. Insgesamt gibt es 14 verschiedene K-Vitamine, doch nur die Vitamine K1 und K2 sind für den Menschen von Bedeutung. Vitamin K1 ist wichtig für die Blutgerinnung. Der Nährstoff befindet sich im chlorophyllreichen Blattgemüse wie Spinat, Krautstiel sowie in frischen Kräutern.

Das Vitamin K2 hingegen entsteht grösstenteils im Darm von Weidevieh und Freilandhuhn. Frisst ein Tier grünes Gras, bildet es während der Verdauung Vitamin K2. Dieses speichert das Tier im Fettgewebe und ist danach über das Fleisch, die Milch und Eier für den Menschen zugänglich. Eine gut funktionierende Darmflora sorgt auch beim Menschen dafür, dass aus dem Vitamin K1 von grünem Gemüse Vitamin K2 gebildet wird. Es macht Sinn, K2 auch indirekt über die Nahrung oder aus natürlichen Quellen in Form von Nahrungsergänzungen einzunehmen. Künstlich hergestelltes Vitamin K2 wird im Körper relativ schnell abgebaut. Das natürlich vorkommende Vitamin aus tierischen Produkten hingegen kann der Körper einige Tage im Fettgewebe speichern. Gut zu wissen: Fettreduzierte Produkte enthalten nur noch etwa die Hälfte an Vitamin K2 im Vergleich zum Vollfettprodukt.

Vitamin K2, der Aktivator X, ist für den Menschen deshalb so wichtig, weil es verschiedene Proteine aktiviert. Jene, die dafür sorgen, dass das Kalzium in die Knochen oder in die Zähne eingelagert wird. Genauso wie diejenigen, die das an den Gefässwänden haftende Kalzium entfernen. Vitamin K2 aktiviert die knochenbildenden Zellen, die für den Knochenaufbau zuständig sind, sowie das Protein Osteocalcin, das bei der Mineralisierung und dem Umbau der Knochen eine wichtige Rolle spielt. Durch eine Vitamin K2-reiche Ernährung liesse sich laut einer Studie des niederländischen Biochemikers Leon Schurger, der Kalziumgehalt in den Ablagerungen, den sogenannten Plaques, innerhalb von sechs Wochen um 37 Prozent reduzieren.

Die Ironie dieser Geschichte ist jedoch die Tatsache, dass sich das Vitamin K2 genau in jenen Lebensmitteln befindet, die bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen als höchst ungesund gelten: Vollfettkäse, Eier, Butter und Salami. Aus Angst vor zu hohen Cholesterinwerten weichen deshalb viele Leute auf Pflanzenfette aus. Obwohl inzwischen belegt ist, dass das Nahrungscholesterin einen sehr geringen Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat. Doch genau die aus falscher Angst oder aus Schlankheitsgründen vermiedenen fettreichen Produkte wie Butter, Eigelb und Innereien sind reich an Vitamin K2 und deshalb wichtig für eine gute Kalziumaufnahme.

Ich möchte deshalb jeder Frau ans Herz legen, neben dem Verzehr von kalziumreichen Lebensmitteln und Mineralstoffpräparaten auch vermehrt chlorophyllreiche



Ein in Butter gebratenes Spiegelei ist eine gute Vitamin K2-Quelle. Dieses braucht der Körper für die Kalziumaufnahme.

Grünkost sowie die genannten tierischen Lebensmittel zu essen. Um sich gesund zu ernähren, braucht es eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Können wir mit einer genügenden Zufuhr von Vitamin K2 die Aufnahme von Kalzium optimieren, reichen oft sogar die kleineren Mengen Kalzium aus der Nahrung, um die Knochen gesund zu halten. Kalziumreich sind neben Hartkäse zum Beispiel Rucola und Kressesorten, getrocknete Feigen, Mandeln, Mohn, Sesamsamen. Viel Vitamin K2 braucht es nicht, um den täglichen Bedarf zu decken. Besonders reich an Vitamin K2 sind Butter, Eigelb, Gänseleber oder fermentierte Vollmilchprodukte wie Hartkäse, Weichkäse und Quark. Vorausgesetzt, die Tiere konnten frisches Gras fressen. Diese Voraussetzungen erfüllen Produkte aus Alpbetrieben und die meisten Produkte in Demeterqualität.

Sauerkraut ist im Winter eine gute Vitamin-K2-Quelle. Ebenso Natto, ein japanisches Produkt aus fermentierten Sojabohnen. Es enthält tausendmal mehr Vitamin K2 als Alpbutter oder Alpkäse. Japaner essen die fermentierten Sojabohnen vermischt mit scharfem Senf und etwas Sojasauce zum Frühstück. Geschmack und Konsistenz sind für unseren Gaumen ungewöhnlich. Natto gibt es auch als Pulver oder als Zusatz in einigen kalziumreichen Nahrungsergänzungsmitteln. ♦

SABINE HURNI ist dipl. Drogistin HF und Naturheilpraktikerin, betreibt eine eigene Gesundheitspraxis, schreibt als freie Autorin für «natürlich», gibt Ayurveda-Kochkurse und setzt sich kritisch mit Alltagsthemen, Schulmedizin, Pharmaindustrie und Functional Food auseinander.



Ungesunde Fischstäbchen?

Meine zweijährige Tochter und ich essen gerne Fischstäbchen. Ich achte beim Kauf auf das MSC-Label. Ist noch etwas «Gesundes» in diesem Fertigprodukt und wie viele Konservierungsmittel stecken darin? H. Z., Liestal

Wenn Sie täglich Fischstäbchen

in viel Öl braten und mit noch mehr Mayonnaise servieren, ist das sicher nicht gesund. Nicht wegen der Fischstäbchen, sondern wegen der grossen Fettmengen, die Sie so verzehren. Aber das werden Sie ja vermutlich kaum so handhaben. Natürlich ist ein frischer Fisch gesünder als die panierten Fischstäbchen. Nicht wegen irgendwelcher Zusatzstoffe, sondern weil mit jedem Verarbeitungsschritt Energie und Nährstoffe verloren gehen. Was der frische Fisch mit dem Fischstäbchen gemeinsam hat, ist die Tatsache, dass sie Spuren von Quecksilber enthalten können. Positiv sind hingegen die ungesättigten Fettsäuren, die für uns sehr wichtig sind. Wenn Sie auf das MSC-Label achten, ist dies eine gute Wahl. Solange Sie auf Ihrem Speisezettel auch viele Frischprodukte haben, sind Fischstäbchen kein Problem. Zusammen mit einem aufgeschnittenen Rüeblli, ein paar

Gurkenscheiben oder Salat versorgt das Fischstäbchen-Menü ihre Tochter mit genügend Nährstoffen. Geniessen Sie also weiterhin dieses beliebte Kindermenü. Meist kommen Kinder irgendwann auch noch auf den Geschmack von «richtigem» Fisch.

Raus aus der Magersucht

Nach einer Wende und viel Einsicht bin ich auf dem Weg aus einer Magersucht und wieder am Zunehmen. Was sollte ich hinsichtlich Ernährung beachten? Wie sieht das bei strenger körperlicher Arbeit aus? Ich starte in einem Monat in einen Alpsommer.

A. B., Schwyz

Es ist jetzt ganz wichtig, dass Sie Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett zu sich nehmen, und zwar am besten in gekochter Form, damit Ihre vermutlich stark geschwächten Verdauungsorgane nicht überfordert werden. Kochen Sie morgens ein ayurvedisches Müesli. Das geht ganz einfach: eine Tasse Haferflocken, zwei Tassen Wasser, eine Handvoll Rosinen über Nacht einlegen. Morgens etwas Ingwer, Zimt, Kardamom, Salz sowie Zucker begeben und aufkochen. Dazu können Sie einen gedünsteten Apfel essen. Essen Sie zum Zmittag und Znacht Reis, Kartoffeln, Teigwaren mit Gemüse und jeden Tag entweder Hülsenfrüchte, Fleisch, Tofu, Fisch oder Käse. So kommen Sie zu den Eiweissen. Wichtig sind auch sinnvolle Zwischenverpflegungen. Mandeln sind super oder Datteln, Feigen, Avocado. Jeden Tag sollte etwas Getreide, ein Apfel, eine Feige, eine Handvoll Nüsse und Gemüse auf den Tisch kommen. Auf diese Weise sind Sie mit allen Nährstoffen gut versorgt. Lieben Sie Ihren Körper genauso wie Sie Ihren Hund oder Ihre Weidekühe lieben.

Wenn Sie in dieser liebevollen Stimmung nicht nur dem Hund sein Essen hinstellen, sondern auch sich selber eine feine Mahlzeit gönnen, kommen Sie bald wieder zu Kräften und können in einem Monat auf die Alp.

Magenprobleme durch Helicobacter

Mein Sohn, 15, hat Helicobacter-Bakterien im Magen. Der Hausarzt möchte Antibiotika einsetzen. Gibt es andere Behandlungsmöglichkeiten?

I. P., Rickenbach

Helicobacter pylori (Hp) ist ein Bakterium, das bei fast allen Menschen im Magen vorkommt. Das ist grundsätzlich kein Problem. Leider können sich die Bakterien in der Magenschleimhaut sehr gut vermehren. Siedeln sich die Helicobacter pylori-Bakterien in grösserer Anzahl im menschlichen Magen an, bilden sich giftige Substanzen, welche die Magenschleimhaut angreifen. Dadurch nimmt die Produktion von Magensäure zu. Sowohl die Giftstoffe aus dem Bakterium wie auch die erhöhte Magensäure können später ein Magengeschwür oder eine Magenschleimhautentzündung auslösen. Sehr viele Menschen sind mit dem Bakterium infiziert. Wie das Bakterium in den Magen gelangt, ist unklar. Oft erfolgt die Infektion bereits im Kindesalter. Nur bei etwa der Hälfte aller Infizierten bricht tatsächlich eine Entzündung aus. Häufig begünstigt durch hektisches Essen, einseitige und zu fettige Ernährung, Rauchen oder Alkohol. Auf dem schulmedizinischen Weg wird die Besiedelung von Helicobacter-Bakterien mit Antibiotika und Säureblockern behandelt. Vermutlich ist das auch für Ihren Sohn der richtige Weg. Besonders dann, wenn Ihr Sohn bereits Magenbeschwerden hat.

Nach der Behandlung kann er die Darmflora mit einem geeigneten Präparat aufbauen. Es versteht sich von selbst, dass es wichtig ist, es nach der Behandlung nicht ein weiteres Mal so weit kommen zu lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn über Stress, Ernährung und den Konsum von Genussmitteln. Er soll täglich einen Schafgarben-, Pfefferminz- oder Kamillentee trinken. Hin und wieder eine dreiwöchige Kartoffelsaftkur ist auch empfehlenswert. Kartoffelsaft gibt es im Reformhaus und in der Drogerie. Man nimmt vor jeder Mahlzeit ein halbes Glas Saft. Bis sich der Magen beruhigt hat, sollte Ihr Sohn kein rotes und fettes Fleisch essen. Ab und zu etwas Poulet- oder Trutenfleisch ist in Ordnung. Auch Energie-Drinks, Alkohol oder Kaffee reizen den Magen sehr stark. Besser sind Buttermilch, gekochtes Essen, gedämpfte Äpfel, Reis und Karotten. Es ist mir natürlich bewusst, dass solche Vorgaben bei einem 15-Jährigen nicht unbedingt gut ankommen.

Nächtliches Schwitzen
Ich bin 61 Jahre alt und schwitze seit einigen Jahren nachts immer stark. Sind das Wallungen und was könnte die Ursache sein? Was kann man dagegen tun? Könnte es damit zusammenhängen, dass ich seit Jahren fast kein Fleisch mehr esse? W. H., Zürich



Das Schwitzen in der Nacht

kann sehr viele Ursachen haben. Oft liegt es am Stoffwechsel. Könnte es sein, dass Sie abends anstelle von Fleisch grössere Mengen Kohlenhydrate essen? Sie könnten dann einmal probieren, ab 15 Uhr keine beziehungsweise sehr wenige Kohlenhydrate zu essen. Beim Abendessen sollten Sie ganz auf Brot und Teigwaren verzichten. Denn Kohlenhydrate sind Brennstoffe. Sie produzieren Energie. Da diese im Schlaf aber nicht gleichermassen gebraucht werden wie am Tag, muss der Körper sich abkühlen. Das macht er, indem er Schweiß produziert. Wenn das Schwitzen mit der Umstellung auf vegetarische Kost begonnen hat, ist diese Ernährungsform vielleicht nicht ganz die richtige für Sie. Es gibt Leute, die brauchen ein bisschen Fleisch, damit der Stoffwechsel gut arbeiten kann. So zum Beispiel Menschen mit Blutgruppe O. Geflügel beispielsweise ist sehr bekömmlich und in kleinen Mengen auch Rind, Lamm und Kalb. Hilfreich sind oft auch Bettsocken. Kalte Füsse fördern das Schwitzen, weil der Körper ständig das Gefühl hat, es wäre kalt im Zimmer und er müsse sich aufheizen. Sind die Füsse hingegen in Wollsocken eingepackt, bleibt die Körperwärme konstant. Wenn Sie etwas einnehmen möchten, ist das Schüsslersalz Nr. 11 ideal. Es enthält Kieselsäure, die ebenfalls den Wärmeausgleich fördert. Wenn das alles nichts bringt, sollten Sie bei Ihrem Hausarzt eine Untersuchung machen lassen. Vielleicht schlummert irgendwo eine Entzündung, die den Körper sehr viel Energie kostet. ♦

Haben Sie Fragen?

Sabine Hurni, Drogistin, Naturheilpraktikerin und Ayurveda-Expertin, beantwortet Ihre Fragen zu Gesundheits- und Ernährungsthemen persönlich und ganzheitlich. sabine.hurni@azmedien.ch oder «natürlich», Leserberatung, Neumattstr. 1, 5001 Aarau. www.natuerlich-online.ch

Gesundheits-
Tipp
Mai



Natürliches Kalzium aus der Rotalge

Die Rotalge ist eine Kalziumquelle marinen, pflanzlichen Ursprungs. Sie wächst an der Atlantikküste in mineralhaltigem, klarem Wasser. Nutrexin setzt eine mineralisierte Form der Rotalge ein, da diese Pflanze reich an Kalzium, Magnesium und verschiedenen Spurenelementen ist.

Vitamin K₂ – aus Natto gewonnen

Natto, ein traditionelles japanisches Lebensmittel, wird – ähnlich wie Sauerkraut – mittels bakterieller Vergärung aus Soja gewonnen und ist reich an Vitamin K₂. Auf dieser Basis wird das Vitamin in einem aufwendigen und natürlichen Prozess fabriziert. Vitamin K₂ ist unentbehrlich für den Knochenaufbau.

Inhaltstoffe in der besten, natürlichsten Form

Neben der Rotalge als alleiniger Kalziumlieferantin im Nutrexin Calcium-Aktiv^{plus}, den natürlichen Vitaminen D₃ und K₂, werden dem Produkt organische Magnesiumverbindungen wie Mg-Glycinat, Mg-Gluconat und Mg-Citrat zugesetzt, diese werden vom Körper optimal aufgenommen und verwertet.

Calcium-Aktiv^{plus} enthält zudem verschiedene Früchte und Pflanzen, die reich an Magnesium und Kalzium sind und eine Vielzahl natürlicher Vital- und Begleitstoffe enthalten. Die Tabletten sind vegan sowie gluten- und laktosefrei.